

死について 考える本

メリー=エレン・ウィルコックス 作

おおつかのりこ 訳

もくじ

はじめに 7

第1章 わたしたちはみな宇宙のちり 11

死後の世界 12

循環する魂 13

あの世 13

川 16



第2章 すべての生きとし生けるもの 19

命の鍵は酸素 20

人はどのくらい長く生きるか 20

生きのびられない赤ちゃん 23

必要なのは食料、水、安全な場所 24

さまよう魂 26



第3章 自然か科学か 29

装置をとめる 30

生死の線を引く 30

命を受けつぐ 32

死をむかえようとする人のケア 33

死をはやめる 33

鳥 36



第4章 原子にかえる肉体 39

土葬 41

ミイラ化 43

エンバーミング 44

火葬 44

鳥葬 46

水葬 47

エコロジカル埋葬 49

棺 51



第5章 さようなら、永遠に 53

清めと正装 53

祈りと集い 54

行列 57

儀式 60

喪にふくす 61

色 65



第6章 喪失からたちなおる 67

悲嘆（グリーフ）はとおるべき道 68

悲嘆（グリーフ）の8の字 69

「のりこえよう」は正しい？ 70

時がいやしてくれるのか 71

だれかが自殺をしたとき 72

ペットが死んだとき 73

悲嘆（グリーフ）におそわれたら 74

だれかの悲嘆（グリーフ）によりそう 74

死者をしのぶ行事 76

おわりに 79

謝辞 81

「死」を考えるためのブックリスト 82

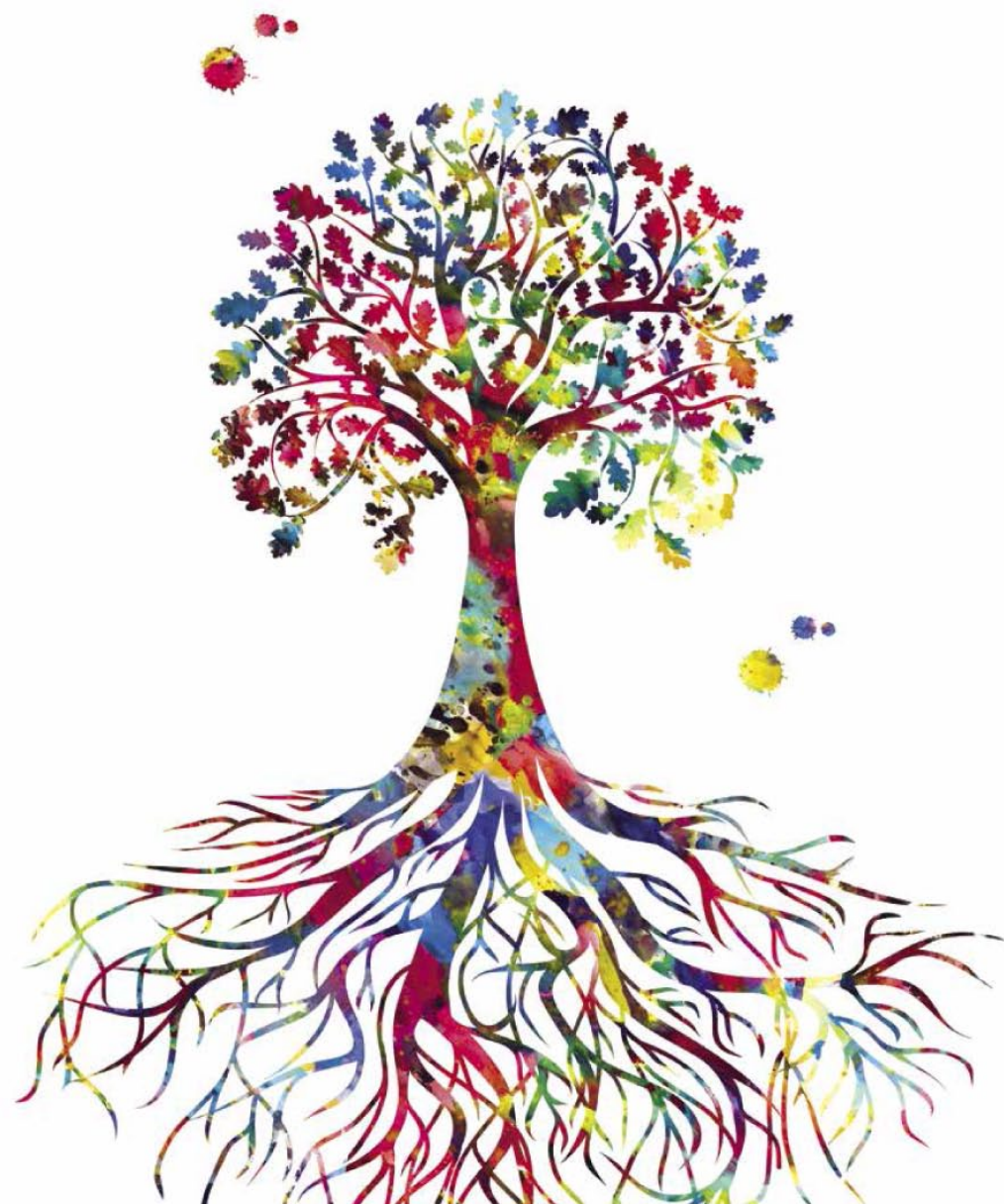
訳者あとがき 84

索引 86



保護者、先生など子どもをとりまくかたがたへ

わたしたちのまわりには、きちんと話しあわないがゆえに問題が大きくなり、いたずらにこわがる結果となりうるものが多々あります。死もそのひとつです。この本では、自然科学と文化の面から死をみつめ、死についての現代の考えかたや用語を紹介し、さらに悲嘆（グリーフ）と喪失にもふれています。そうすることで、わたしのまえにある扉を（たとえわずかでも）おしあけ、このおおいなる謎について、深い考えにもとづいた前向きな解説ができればと思いました。



第1章

わたしたちは みな宇宙のちり

わたしたちの地球ができたのは46億年まえのことです。大きな星ぼしの爆発からできたガスとちりがあつまり、地球がたちつくられました。いま、この青く美しい惑星にあるすべてのものは、このときのちりでできています。地球上にある石もすべての生物も、地球が形成されたときとおなじ原子からつくられています。地球ができてからずっと、はじめの原子が何度も何度も再利用されているのです。そう、「すべての生物」というのは、あなたとわたしのことでもあります。

人間の体は、じつに 7×10^{27} （7のあとに0が27もならぶ数のことです！）個の原子からできています。そのほとんどが、水素、酸素、炭素、窒素の原子です。これらの原子はすべて、地球が誕生してからずっと地球のなかで再利用されてきました。もしかしたら、あなたの体の原子は、むかし恐竜の一部だったかもしれないし、深い海底にひそむみたくもないような生きものだったかもしれないし、セコイアの巨木、あるいは高山の頂にさく小さな花だったかもしれません。

生きているものにはかならず死がおとずれ、人間もその例外ではありません。人が死ぬと、体をかたちづけていた無数の原子は、つぎの再利用のための物質とエネルギーとしてたくわ



原子が結合してできたガスとちりから地球が形成された。このときとおなじ原子が、いまわたしたちの体を形成している

YUSUF YILMAZ/SHUTTERSTOCK.COM



死後に体におきる変化

数分後

死の直後、**脳のはたらき**が数秒だけ活発になったあと停止する。



死後**4分**で酸素不足から細胞が死んでいき、遺体の**分解**がはじまる。



数週間後

細菌が遺体を食べはじめ、やがてハエの幼虫であるウジなどの虫がそこにくわわる。遺体は**数週間**もしないうちに食べつくされる。



数時間後

体温が、はじめの1時間で約2度さがり、その後、1時間ごとに1度ずつさがっていき、室温となるが、これは周囲の環境によってことなる。



血液は、循環がとまるとすぐ地面にちかい部分にあつまり、その部分の皮ふは赤紫色になる。これを**死斑**という。死後2時間ほどで死斑があらわれる。

死後硬直は死後2、3時間ほどではじまり、3日ほどでおわる。

数か月、数年後

気温10度の場所におかれた遺体は、約**4か月**でやわらかな組織がなくなり**骨**だけのこる。



気温が高いと分解ははやまり、低いとおそくなる。環境によりことなるが、骨は短くて**10年**、長いときには**何千年**ものこる。

数日後

死んだ皮ふはかわいて**ちぢみ**はじめるため、まるで爪や髪の毛がのびているようにみえる。



組織はつぎつぎとずれていき、ひどい**悪臭**のする化学物質を空気中にはなつ。

それが土葬や火葬であれ、野生動物に食べさせることであれ、海にすずめることであれ、遺体を形成していた太古からの原子は、ふたたび地球上の命の循環のなかにもどっていきます。

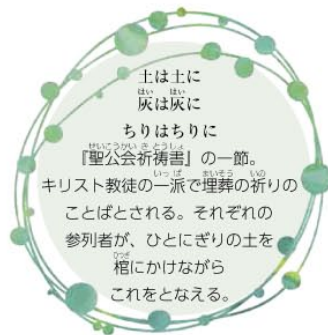
土葬

人類は石器時代にさかのぼる10万年以上もまえから、遺体を土にうめていました。土葬は、遺体が分解されるようすを人の目にふれさせないようにする手段です。ときには、伝染病をふせく手段とされたこともありました。多くの文化では、死者をあの世におくりだす方法ともされています。

むかしから多くの地域で土葬の習慣があり、専用の場所が決まっていました。現在の欧米では、ふつう遺体は墓地に埋葬されます。かつては、たいてい教会ごとに墓地がありました。ほとんどの墓には、石をみがいてつくった墓石がおかれ、故人の名前と生没年がぎざんであります。ときには、一族全員の名と生没年が書いてあることもあります。墓石には、故人をたたえたり、生前のようすをつたえたりする文章を短くまとめた墓碑銘がぎざまれることもあります。

遺体は棺におさめられます。棺には、シンプルなものも、手のこんだ装飾がほどこされたものもあります(51ページ参照)。地域によっては、遺体を埋葬布でくるみ、そのまま埋葬することもあります。遺体の姿勢は、あおむけ、うつぶせ、背をまるめる、腕を交差させる、まっすぐのばしておくなど文化ごとにちがいます。古代には、兵士を立ったまま埋葬することもありました。また、罰としてさかさまにうめる地域もありました。イスラム教徒には古くから、顔または体を聖地であるメッカにむけて埋葬する習慣があります。

遺体を土にうめずに、部屋のような墓に安置することもあり



ユダヤ人には、墓まいりのときに小さな石をおいていく習慣がある。作者の家の近所にあるユダヤ人墓地でみつけた墓碑銘は、墓につつまれこの墓にねむるふたりについて多くのことを語っている。ソロモンはニューヨークを愛する心のひろい男性で、セリアは母としておばあちゃんとして、たいせつにされていたようだ。墓におかれた石からは、おとずれの人がたえないことがわかる

MERRIE ELLEN WILCOX



悲しみは、悲嘆におそわれたときにもつさまな感情のひとつ。人の死によりわたしたちは悲嘆にくれるが、そのなかみは人それぞれだ
ANNA JURKOVSKA/ADOBE STOCK

悲嘆（グリーフ）はとおるべき道

悲嘆とは感情、思考、感覚がまじりあったものです。また、悲嘆とは喪失を経験したものがとおる道ということもできます。喪失をもたらすのは死のみではありません。あたらしい町や国への移住、転校や両親の離婚も喪失の原因となりえます。友情がこわれる、優勝をのがす、だいじなものをなくすといったことでさえ、悲嘆をひきおこすかもしれません。

喪失をうけいれるまでの過程は、肉体的、精神的、感情的、社会的、スピリチュアルな（宗教など人知をこえた力にかかわる）経験をともないます。つまり、喪失は身体、精神、感情、他者との関係、生きる意義に影響をあたえるということです。段階をおってすすむことなので、とうぜん時間をようします。

「悲嘆（グリーフ）の5段階」ということばをきいたことがあるでしょうか。1960年代にアメリカの精神科医、エリザベス・キューブラー＝ロスがまとめた考えです。キューブラー＝ロスは、がんなどの病気で死をむかえようとする人は、はっきりと区別できる5つの段階をふむといいました。それは、否認（自分が死ぬことをみとめない）、いかり、取引（べつな方法をとれば死をのがれられると思う）、抑うつ、受容です。この5段階は、死とむきあう患者だけではなく、喪失を経験したすべての人にも適用されるようになりました。

この考えかたの難点は、喪失を経験した人がいくつかの段階をへて反対のはしに到達したとたんに気持ちがはれる、と誤解されやすいことです。けれども、悲嘆の段階はそのように直線的ではありません。また、それぞれの感情が順序正しくやってくるわけでもありません。

悲嘆（グリーフ）の8の字

悲嘆（グリーフ）の5段階とはべつに、数字の8の字をつかうもうすこし現実にそくした方法があります。項目は、図でとりあげたものにかぎりません。どんな項目をとりいれるかは人それぞれでちがってきますが、基本的には前向きな気持ちを上に、しずんだ気持ちを下におきます。悲嘆とは、この8の字をぐるぐるまわる過程です。何日間か上のほうにいて、そのあと数日間下にいることもあるでしょうし、1日のうちに何度もあがったりさがったりすることもあるでしょう。

やがて喪失からたちなおりはじめれば、上のほうにすることが多くなります。そこまでいくには時間がかかるかもしれませんが。気づいたら、またしばらく下におちていたということもあるでしょう。でも、どれもよくあることです。

悲嘆（グリーフ）の8の字



各人が自分の8の字をもってしているので、ここに書いてある気持ちがあてはまらない人もいる
LEARNING THROUGH LOSS

